

﴿ يُبَيِّرُ الْمُتَعَلِّمُ بَيْنَ الْحَقَائِقِ الَّتِي تَعْتَمِدُ الْحُجَجَ وَالْبَرَاهِينَ وَيَبَيِّنُ الآرَاءَ الَّتِي قَدْ تَبَدُّ ذَائِبَةً فِي النَّصِّ. ﴾
 ﴿ يُقِيمُ الْحُجَجَ وَالْبَرَاهِينَ وَمَدَى دِفْئِهَا، مُفْتَرِحًا بِدَائِلِ لِآرَاءٍ لَمْ تُعْجِبْهُ فِي النَّصِّ. ﴾



« أَتأملُ الصُّورَ، ثُمَّ أَجيبُ عَنِ الأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ:



غذاء صحي ورياضة منتظمة

كرة القدم الجري وركوب
الدراجات، **فوائدها** : تحافظ على
صحة القلب وتقوي العضلات .

- 1 استنادًا إلى الصُّورِ، أَذْكَرُ بَعْضَ مَا يَحْتَاجُهُ الْإِنْسَانُ لِيَعِيشَ تَمَطَّ حَيَاةٍ صِحِّيَّةٍ
- 2 مَا الأَنْشِطَةُ الْحَرَكَيَّةُ الَّتِي يُمارِسُهَا الأَشْخَاصُ فِي الصُّورَةِ التَّالِيَةِ؟ وَمَا قُوَايِدُهَا؟
- 3 أَذْكَرُ الرِّيَاضَاتِ الَّتِي أمارِسُهَا.

ابني مَفْرُطِي

1 ماذا أَعرِفُ عَن فَوَائِدِ الرِّيَاضَةِ؟

تقوي الجسم وتنشطه وتزيد حيوية وصحة

2 أَذْكَرُ مَا أريدُ أَنْ أعرِفَ عَنهَا.

فوائد الرياضة الصحية وعلاقتها بالسعادة

« بَعْدَ قِرَاءَةِ الدَّرْسِ أَجيبُ عَنِ السُّؤَالِينِ الآتِيَيْنِ:

3 أَذْكَرُ مَا تَعَلَّمْتُ مِنْ دَرْسِ "الْكَبْسُولَةُ السَّحْرِيَّةُ".

منافع الرياضة لا تقتصر على صحة الجسم وإنما تتعداه الراحة النفسية إلى العقل
فالعقل السليم في الجسم السليم .

4 ابين كيف اتعلم المزيد عنها.

من خلال الشبكة المعلوماتية ومن خلال الخبراء الرياضيين وممارسة الرياضة

أفهم النَّصَّ فَهْمًا عَاقِبًا

النشاط البدني التقليدي

الحفاظ على رشاقة الجسم وتناسقه ، تنشيط القلب والرئتين ، تنشيط العضلات وتقويتها ، الحفاظ على مفاصل الجسم من التيبس ومساعدة الجسم على التخلص من السموم .

- 1 ماذا قَصَدَ الكَاتِبُ بِالكَبْسُولَةِ السُّحْرِيَّةِ؟
- 2 أذْكَرُ فَوَائِدَ الرِّيَاضَةِ الوَارِدَةَ فِي النَّصِّ.
- 3 إلامَ يَدْعُو كَاتِبُ النَّصِّ؟

إلى ممارسة الرياضة لفوائدها العظيمة

أقرأ قراءة جَهْرِيَّةً مُعْبِرَةً

- 1 أقرأ الفقرة الأولى والثانية قراءة جَهْرِيَّةً مُعْبِرَةً، مُرَاعِيًا:

التنغيم المناسب

الوقف الصحيح

الطلاقة والسرعة

- 2 أقرأ الفقرة الآتية، وأحرص على إبراز الإِسْتِفْهَامَ وَالتَّبَرُّعَ لِلْكَلِمَاتِ المُشَدَّدَةِ.

ما هذا الدواء السحري؟ إنه النشاط البدني التقليدي بكل أنواعه بدءًا من سباقات الجري إلى السير حول الأريكة، وأنت تُشاهدُ التلْفَازَ، فَقَدْ أُثْبِتَتْ العَدِيدُ مِنَ الدَّرَاسَاتِ الحَدِيثَةِ أَنَّ التَّمْرِينَاتِ الرِّيَاضِيَّةَ تَقِينَا مِنَ الإِصَابَةِ بِأمراضٍ عَدِيدَةٍ.

ألقي ففجهمي

- 1 أَسْتَخْرِجُ مِنَ الفِقْرَتَيْنِ الخَامِسَةِ وَالسَّادِسَةِ كَلِمَاتٍ تَدُلُّ عَلَى الحَرَكَةِ وَأُخْرَى تَدُلُّ عَلَى السُّكُونِ:



2 أَسْتَخْرِجُ مِنَ الْفِئْرَةِ الْأُولَى مَا يَدُلُّ عَلَى مَعَانِي الْكَلِمَاتِ التَّالِيَةِ ثُمَّ أَصْعُهَا فِي جُمْلَةٍ مُفِيدَةٍ:

المعنى	الكلمة	الجملة
الخروج خفية	أُتَسَلَّلُ	أُتَسَلَّلُ لِعَمَلِ الْخَيْرِ طَمَعًا بِالثَّوَابِ .
مقدار محدد	جُرْعَةٌ	تَتَنَاوَلُ الْمَرِيضُ جُرْعَةَ الدَّوَاءِ .
مفعمًا بالحيوية	مَفْعَمًا بِالْحَيَوِيَّةِ	أَذْهَبُ لِلْمَدْرَسَةِ مَفْعَمًا بِالنَّشَاطِ .

11 ★

3 أَكْتُبُ فِي الْفَرَاغِ الْمُضَطَّلِحِ الَّذِي يَدُلُّ عَلَى الْمَعَانِي التَّالِيَةِ:

الدَّوْرَةُ الدَّمَوِيَّةُ

السُّعْرَاتُ الْحَرَارِيَّةُ

الهُرْمُونُ

الهرمون

« مَادَّةٌ تُفَرِّزُهَا بَعْضُ الْغُدَدِ فِي الدَّمِ فَتُنَبِّهُ الْجَسَدَ وَتُعِينُهُ وَتَزِيدُ فِي نَشَاطِهِ .

السعرات الحرارية

« كَمِّيَّةُ الْحَرَارَةِ الَّتِي تَنْتُجُ عِنْدَ اخْتِرَاقِ الْغِذَاءِ فِي الْجِسْمِ .

4 أَسْتَخْرِجُ مَعَانِي الْكَلِمَاتِ الْمُلَوَّنَةِ مُسْتَعِينًا بِالْمُعْجَمِ الْوَرَقِيِّ أَوْ الرُّقْمِيِّ:

« اسْتَرْخَى عَلَى أَرِيكْتِهِ

استلقى واستراح

« اسْتَرْخَى الْحَبَلُ

صار رخوا أي غير مشدود

« كَانَ فِي حَاجَةٍ إِلَى فِتْرَةٍ اسْتِرْحَاءٍ .

استلقاء وراحة

« أَفْرَزَتْ مَسَامَ الْجِلْدِ الْعَرَقَ

أخرجت

« أَفْرَزَتْ لَجَنَتُهُ الْأَنْتِخَابَ أَصْوَاتَ النَّاحِيَيْنِ

فصلت وعزلت

« أَفْرَزَ صَاحِبُهُ بِهَدِيَّةٍ

12 ★ أفرده وخصه دون غيره

1 بالتعاون مع زملائي، أقرأ الجمل الآتية ثم أجيب عن الأسئلة التالية:
(أ)

1. الرياضة تقي من الإصابة بالأزمات القلبية.
2. إن منافع الرياضة تشمل عقل الإنسان وحالته المزاجية.
3. تساعد الرياضة الجسم على التخلص من السموم الموجودة فيه وذلك عن طريق ما يُفرزه من عرق أثناء ممارستها.

الأسئلة

- ◀ هل تتطابق المعلومات السابقة مع الواقع؟
- ◀ هل يمكننا أن نتحقق من صحة المعلومات السابقة؟
- ◀ أيمكن إثباتها؟
- ◀ لستى المعلومات التي تتطابق مع الواقع بـ
- ◀ هذه المعلومات عن حقيقة أم رأي؟

نعم

نعم

نعم

واقعية

حقيقة

13

(ب)

1. إن كل ما تحتاج إليه لكي تشعر بالحياة هو الحركة.
2. ستشكل الرياضة على الأرجح إضافة نوعية في حياة الإنسان.
3. إن الاعتماد على الأجهزة الموفرة للجهد أدى إلى الوصول في اعتقادي إلى حالة من الركود.

الأسئلة

- ◀ هل عبرت الفكر السابقة عن رأي صاحبها؟
- ◀ انعكس الفكر الانطباع الذاتي للشخص؟
- ◀ أتبدو لك الفكر السابقة مقبولة أم مرفوضة؟
- ◀ من الكلمات التي يمكن الاستدلال بها على وجهة نظر الكاتب: «من الأرجح» و
- ◀ أتعبّر هذه الفكر عن حقيقة أم رأي؟

نعم

نعم

مقبولة

في اعتقادي

رأي

2 أصنّف الفكرَ إلى حَقِيقَةٍ وَرَأْيٍ مَعَ بَيَانِ السَّبَبِ وَفَقَّ الجَدُولِ الآتِي:

السَّبَبُ	رَأْيٍ / حَقِيقَةٍ	الفِكرُ
تُعبرُ عن وَجْهَةٍ نَظَرٍ شَخْصِيَّةٍ	رَأْيٍ	العَجِيبُ أَنَّ هَذَا الدَوَاءَ مُتَوَفَّرٌ مَجَانًا لِكُلِّ شَخْصٍ.
مُتطابِقةٌ مَعَ الوَاقِعِ وَيُمْكِنُ إثباتُها	حَقِيقَةٍ	تُنشِطُ الرِّياضَةُ القَلْبَ وَالرِّئَينِ.
تُعبرُ عن وَجْهَةٍ نَظَرٍ شَخْصِيَّةٍ	رَأْيٍ	يَعْتَقِدُ بَعْضُ الأَشْخاصِ أَنَّ التَّمْرِيناتِ الرِّياضِيَّةَ لَيْسَتْ إِلا وَسِيلَةً لِلتَّخْلِصِ مِنَ السُّعراتِ الحَرارِيَّةِ وَإنْقاصِ الوَوزِ.
مُتطابِقةٌ مَعَ الوَاقِعِ وَيُمْكِنُ إثباتُها	حَقِيقَةٍ	تُؤدِّي مُمارَسَةُ الرِّياضَةِ إلى زِيادةِ نِسبَةِ المُركَّبِ الكِيميائِيِّ (السِروتِينِ) في المُخِّ.
تُعبرُ عن وَجْهَةٍ نَظَرٍ شَخْصِيَّةٍ	رَأْيٍ	لِما يُرَى أَنَّ الرِّياضَةَ سَتُضفي على حِياةِ الفَرْدِ السُّعورَ بِالصِّحةِ وَالسَّعادَةِ.

★ 16

بِالصِّحةِ وَالسَّعادَةِ.

3 اسْتَخْرِجُ مِنَ النِّقْرةِ الرَّابِعَةِ ما يُعبرُ عَنِ الحَقِيقَةِ وَالرَأْيِ:

فقد أثبتت العديد من الدراسات الحديثة أن التمرينات الرياضية تقينا من الإصابة بأمراض عديدة كالآزمات القلبية.

الحَقِيقَةُ:

وستشكل على الأرجح إضافة نوعية في حياة الإنسان

الرَأْيُ:

4 بِالتَّعاوُنِ مَعَ زُملائِي، اُكْتُبْ مِثالا لِكُلِّ مِنَ:

التدخين سبب رئيس في كثير من الأمراض

الحَقِيقَةُ:

في اعتقادي أن ترك التدخين يحتاج إلى إرادة قوية.

الرَأْيُ:

★ 17

الحِسابَةُ السَّحَرِيَّةُ

5 أَحَدُّ مِنَ النِّقْرةِ الخامِسةِ الأدلَّةِ الَّتِي ساقها الكاتِبُ لِيُثبِتَ الحَقِيقَةَ وَالرَأْيِ فيما يَأْتِي:

الرَأْيُ
الاعتمادُ على الأجهِزةِ المُوقَّرةِ لِلجُهدِ أَدَّى في اعتقادي إلى حالَةٍ مِنَ الرُّكودِ.

الحَقِيقَةُ
كانَ النِّشاطُ البَدَنيُّ على مَدى تَطوُّرِ البَشَرِيَّةِ جُزءًا مِنَ حِياةِ الإنسانِ.

اختراع السيارة والتلفاز والحاسوب والألعاب الإلكترونية

فقد كان أسلافنا يطاردون الفرائس ويفرون من الحيوانات المفترسة.

★ 18

6 أذكر دليلاً واحداً استخدمه الكاتب لإثبات الحقائق الآتية، ثم أقيمه مستعيناً بالفائدة اللاحقة:

الحقيقتة	الدليل	نوع الإثبات (أمثلة، اقتباس، إحصاءات، تفسير علمي...)	تقييم الدليل (الوضوح، قوة البرهان، المطابقة للواقع...)
اشترينات الرياضيتة تقينا من الإصابتة بأمراض عديدة (الفقرة 4)	أكدت الباحث (إريك ريكر) بقوله: «إنها قوة سحرية تستفيد منه أعضاء الجسم كافة»	اقتباس	الوضوح والدقة
إن فوائد الرياضيتة حقيقتة وفعالة (الفقرة 7)	فهناك العديد من الفوائد الحقيقية والفعالة مثل: الحفاظ على الرشاقة تنشيط القلب ...	أمثلة	المطابقة للواقع

★ 19

الدرس الثالث

6

قوة البرهان	تفسير علمي	فهي تساعد على إقراض المزيد من الهرمونات المسؤولة عن رفع معنويات الفرد وتحسين حالته المزاجية...	الرياضة ترفع معنويات الفرد وتحسن حالته المزاجية (الفقرة 8)
قوة الرهان	تفسير علمي	تم إن ممارستها يؤدي إلى زيادة نسبة المركب الكيميائي (السيروتين) في المخ الذي يقاوم أي مشاعر سلبية يتعرض لها الفرد.	إن ممارسة الرياضة يقاوم أي مشاعر سلبية يتعرض لها الفرد (الفقرة 8)

★ 20

يُمْكِنُ تَقْسِيمُ الدَّلِيلِ بِنَاءً عَلَى:

السُّطْحِيَّةِ وَالْعُمْقِ

الصُّحَّةِ وَالْوُضُوحِ

قُوَّةِ الْحُجَّةِ وَالْبُرْهَانِ

دِقَّةِ الأَرْقَامِ وَالْإِحْصَاءَاتِ

7 أَسْتَبْدِلُ بِرَأْيِ الكَاتِبِ رَأْيِي الشَّخْصِيَّ فِي الجُمْلَةِ المُلَوَّنَةِ الآتِيَةِ:

رَأْيُ الكَاتِبِ: إِنَّ الاعْتِمَادَ أَخِيرًا عَلَى الأَجْهَازَةِ المُوَفَّرَةِ لِلجُهْدِ، فَضْلًا عَنِ اخْتِرَاعِ السِّيَّارَةِ وَالتَّلْفَازِ وَالحَاسُوبِ وَالأَلْعَابِ الإِلِكْتُرُونِيَّةِ، أَدَّى إِلَى الوُصُولِ فِي اغْتِقَادِي إِلَى حَالَةٍ مِنَ الرُّكُودِ المُفَاجِئِ وَالكَارِثِيِّ.

كل طالب يكتب رأيه الخاص

رأى الشخصي:

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زُمَلَانِي، نَقَرْنَا النَّصَّ الْآتِيَّ، ثُمَّ نَمَلْنَا الْجَدْوَلَ بِمَا هُوَ مَطْلُوبٌ:

الفروسية رياضة عظيمة حثَّ عليها النبيُّ - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - بِقَوْلِهِ: «الْخَيْلُ مَعْقُودٌ فِي نَوَاصِيهَا الْخَيْرُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ» (رواهُ مُسْلِمٌ وَالبُخَارِيُّ) وَقِيلَ: «عَلَّمُوا أَبْنَاءَكُمْ الرُّمَایَةَ وَالسَّبَاحَةَ وَرُكُوبَ الْخَيْلِ».

22

الكبسولة السخرية



وَاللَّخَيْلِ مُسَمَّيَاتٌ عِدَّةٌ أَشْهَرُهَا الْجَوَادُ وَالْحِصَانُ، وَاسْمُ الْخَيْلِ مُشْتَقٌّ مِنَ الْخَيْلَاءِ، وَهِيَ اعْتِزَازُ الْجَوَادِ بِنَفْسِهِ لِمَا يَتَمَتَّعُ بِهِ مِنْ مِيزَاتٍ وَتَنَاسُقٍ وَجَمَالٍ لَا تَقِي. أَمَّا الْجَوَادُ فَمُشْتَقٌّ مِنَ الْجُودِ؛ وَهُوَ الْبَذْلُ وَالْعَطَاءُ لِمَا يُقَدِّمُهُ مِنَ الْإِسْرَاعِ وَالْعَدْوِ لِيُنْقِذَ فَارِسَهُ فِي سَاعَاتِ الْمِحَنِ وَالْمَلِمَاتِ، وَأَمَّا الْحِصَانُ فَمُشْتَقٌّ مِنَ الْحِصْنِ؛ وَهُوَ الْمَكَانُ الْمَنِيعُ؛ إِذْ يَتَحَصَّنُ بِهِ الْفَارِسُ عِنْدَ مُقَارَعَةِ الْخُصُومِ. وَسَيَظَلُّ الْجَوَادُ فِي رَأْيِي مِنْ أَكْرَمِ الْحَيَوَانَاتِ وَأَعْرَقِهَا، كَمَا سَتَظَلُّ الْفُرُوسِيَّةُ مِنْ أَجْلِ مَآثِرِ الْعَرَبِ وَمَفَاخِرِهِمْ.

(الخيالُ والفروسية، د. خالدُ بنُ عبد الرحمن بن علي الجريسي)

23

(الخيالُ والفروسية، د. خالدُ بنُ عبد الرحمن بن علي الجريسي)

الحقائق:

الفروسية رياضة ممتعة

للخيال مسميات كثيرة

اسم الجواد مشتقة من الجود وهو البذل والعطاء

رأبي الشخصي

نعم ، ولا شك أنها ستظل من كرائم العرب

رأبي الكاتب

الجواد من أكرم الحيوانات وأعرقها

★ 24